

## 宮古島トライアスロン出場レポート

ー日本一贅沢な大会を全身で満喫してきました

藤城健

初出場の宮古島は一言でいえば非常に贅沢な大会でした。素晴らしくきれいな海を泳ぎ、素晴らしくきれいな海を眺めるバイクコースを走り、何より島中が一体となりトライアスロンに盛り上がっている。子供たちのエイドでの働きも素晴らしいし、沿道の応援も熱い。ラジオやテレビ、新聞もトライアスロン一色だ。トライアスロンがこの島ではもう文化になっている。これまで参加したトライアスロンでは断トツの1位、マラソンを含めたすべての参加大会の中でも1番の大会といっても過言ではありませんでした。

今回は準備期間が短かったこともあり、結果よりレースを楽しみ完走することを第一に考えました。それでもレースとなれば頑張ってしまうのが常なので一応の目標として10時間切りを掲げました。

スイムが50mを1'05ペースで1:05

バイクが30 km/h 平均で5:20

ランが3:30でトランジットが計5分

これで10時間ですがかなり厳しい設定と思われました。例年の結果を見ると10時間を切れば年代別3位に入れるかなというところです。

さて宮古島入りからレポートしていきます。受付は金曜日だったのですが当日朝のフライトが取れず、木曜の午前で仕事を切り上げ午後の便で宮古島入りしました。

金曜はスイム会場で試泳とバイクでコースの一部を走りました。いずれも素晴らしくきれいでこの時点でもう感動でした。

開会式とワイダーパーティーは車で行ったため酒が飲めず知り合いもいなかったのであまり楽しめず早々にホテルに戻りました。

土曜は朝ホテルの近くのビーチでスイム。熱帯魚がいっぱいいてまた感動しました。

午後家族と合流しバイクの預託を終え早めに就寝しました。

気持ちの高ぶりと蚊が多かったこともありあまり眠れませんでした。



当日天気予報は雨でしたが、朝から時折晴れ間ものぞくまらずの天気となりました。朝は3:30起き、ホテルの配慮ですでに朝食が食べられます。スタート2時間前の5時には会場に着き最後の準備。ウェアはトラステのワンピース半そでです。ゼッケンベルトは好きではないので安全ピンで前後にゼッケンを止めます。ウエットスーツは上下セパレートの長袖。

さあいよいよスタートです。緊張はそれほどありませんでした。スイムはバトルを避けるためになんかなり遠回りをした感じ。それでも長良川や蒲郡とつながっているとは思えない素晴らしく透明な海なのである程度バトルを避けることができ気持ちよく泳ぎます。トラステで教えてもらったことを意識し、1ストローク毎しっかり伸びて泳ぎました。上がってみるとタイムも1:05くらいで目標通り、結構いい泳ぎだったと自分では思っていたのですが、後で順位を確認してそれほどでもなかったことがわかりました（約900位/1500人）。まだまだ伸びしろがあるということで。

トランジションではウエットを脱ぐだけで着替えをせず靴下だけ履きました。5本指靴下を足裏と甲を反対に履いてしまいましたが、まあいいかとそのままスタートしました。バイクは心拍数が150を越えないよう抑えめで入りました。それでも気持ちよくどんどん抜いていけます（スイムが遅かったからですね）。予想以上にアップダウンのあるコースでしたが、風はそれほど強くなく橋の上でもあおられるようなことはありませんでした。南東の風だったので予想はしていましたが中盤、池間島から東平安名崎まではずっと向かい風でつらい区間でした。頑張ってクラウチング姿勢を保ったためか結果を見るとこの区間がバイクの中では順位が最もよかったです。終盤は首や腰の痛みが出てきたためクラウチング姿勢を保つことが辛くなりましたが、追い風であったので姿勢を変えつつ対処しました。



結果バイクラップは予定よりかなり速く5:03ほどで平均時速31kmくらいでした。上々の出来です。この時点で10時間切りが現実的になりました。

バイク中の補給はボトル1本に粉飴などを溶かした濃厚なドリンクとエイドのバナナ3本、背中に入れたジェル2本でしたがこれで十分でした。バイク中ずっと膀胱が張った感じがありましたが、結局最後まで我慢しました。T2でようやくトイレに入りましたが、トイレが2つしかなく待ち時間もつたいなかった。

ランでは心拍が150台前半を保つペースを心掛けました。結果キロ5分弱のペースが中心となりましたが、こちらも思った以上にアップダウンがあり、また湿度が高く体温上昇が最大の敵となりました。各エイドではスポンジの冷水を体にかけて、スポンジと氷の入ったカップを持って走り途中でも体を冷やすようにしました。エイドでの子供たちの献身的なサポートにはとても助かり感激しました。それでもエイド手前では体温が上がりペースが落ちました。終盤までほぼ一定のペースで進みましたが、最後の2kmの登りで体温上昇が限度を超えペースダウン。それまで一人も抜かれず200人近くを抜いてきましたが、2人に抜き返されてしまいました。

最後の競技場では意識も朦朧な感じで、ゴール直前に太鼓で応援しながら伴走してくれた子供たちにも気付かませんでした。応援してくれた家族との同伴ゴールもできず残念でした。ゴール後、自衛隊の人に体に冷水をかけてもらってようやく復活しました。

#### 結果

9:55:36 73位/総合1572人 5位/55-59歳男子

スイム 1:05:10 924位

バイク 5:09:37 (T1 6:44込) 177位

ラン 3:40:49 (T2 6:54込) 30位

目標の10時間を切ることができ、年代別では5位と表彰には届きませんでしたが大満足の結果でした。やはりおじさん(おじいさん?)たちのレベルは年々上がっているようです。

翌日はバイクピックアップ、梱包し、コースのおさらいをする観光をして名古屋に帰りました。この日も天気良くとてもきれいな景色を満喫しました。

家族も私がバイクを漕いでいる間にシュノーケリングをしてウミガメにも出会えて大満足だったようです。

4泊5日の長い宮古島滞在で日常生活に戻ってからもしばらく頭の中で三線の音が響いていました。また是非参加したい大会です。大会の65歳定年があるのでなおさらです。